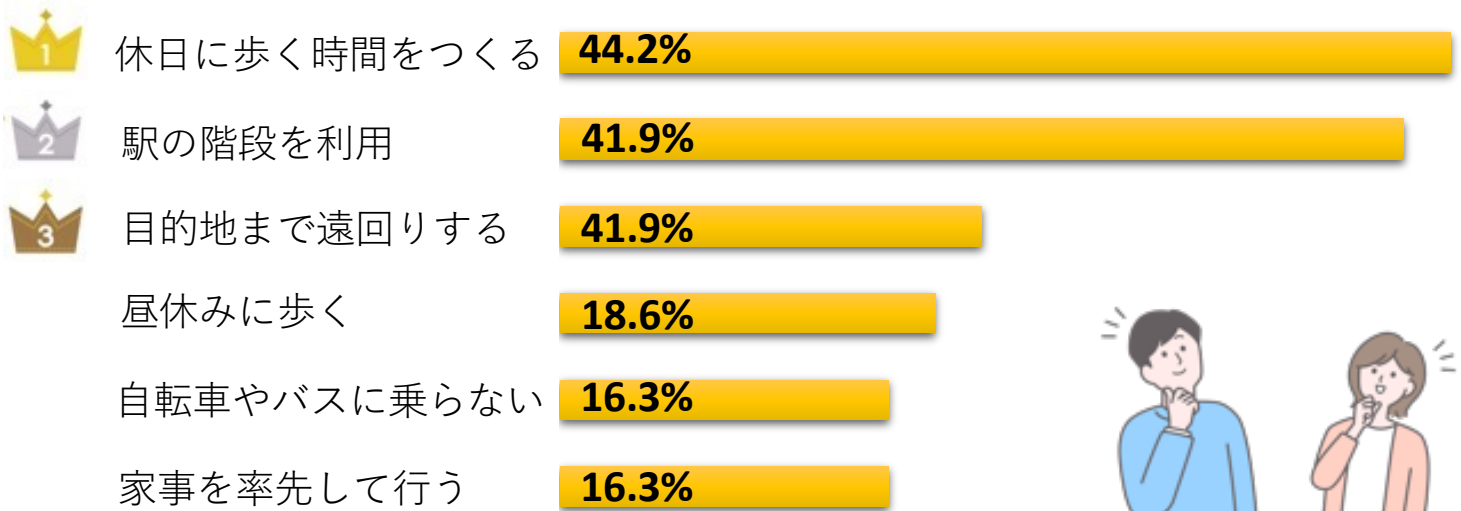


ウェルネスウォーク報告書

イベント実施期間：
2022年5月1日～5月31日

～参加者のみなさまのアンケート結果より～ 回答数43件

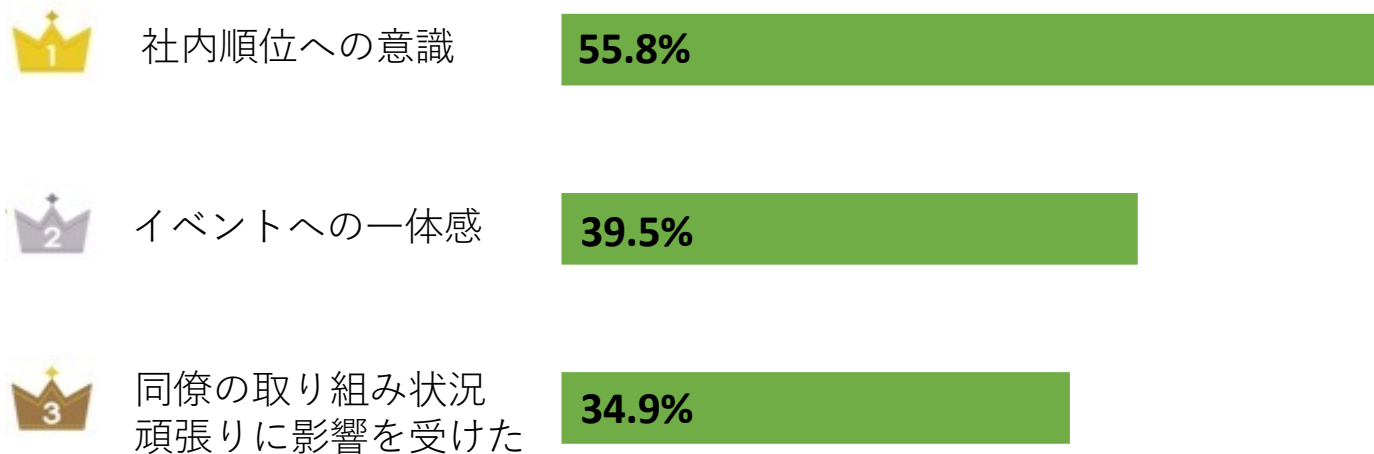
歩数を増やすための工夫の取り組み状況Best5



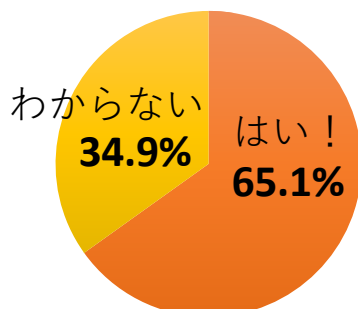
中間時のアンケートと比較し、
「目的地まで遠回りする」がBest3に入りました

社内の雰囲気や一体感が
歩数アップに繋がったようです

イベントへのモチベーションとなったことBest3



今後も歩数を増やすことを継続できそうか



半数以上の方が
継続できそうと答えて
くださいました！



2022年4月の1日平均歩数

平均値

6165歩/日

2022年5月の1日平均歩数

平均値

8179歩/日

平均2014歩UP！

最も歩数UPした方は
350歩/日→17370歩/日と1万歩以上UPしていました！



イベントの感想ご紹介

会社で健康に関するイベントが実施できたのがよかった！

このイベントをきっかけに周りの社員との会話が増えました

仲間との結束が強まった

みんなでやることで、普段歩かない日も歩こうと思えた

歩くことへの意識を高く持つことができた

とても楽しく参加できました。歩くことを意識するようになりました

身近な経路で何歩くらいになるのか、など知ることもできました

企業・個人対抗で順位の意識があり、歩くことへの関心が高まった

意識次第で運動の時間を増やすことができるのだと実感した

イベントきっかけでハーフマラソンに挑戦したり、山登りを再開した社員もいた

たくさん歩くことはメリットが多いのかなと思った

今後もいかに続けるかが私の課題です。健康の大切さを念頭に頑張ります！

イベントが歩くことのきっかけになったというお声が多かったです。会社のもんで参加できたことが、継続意識や楽しむ気持ちに繋がっていきそうです！



1ヶ月間大変お疲れ様でした！
イベントは終了となりますが、引き続き歩くことへの意識をもって、過ごしていただけますと幸いです。またの機会のイベント参加もお待ちしております！